



Awareness Training Sebagai Upaya Pengukuran Kesejahteraan Psikologis Pada Komunitas Lembaga Seni Pernapasan Satria Nusantara Wilayah Jawa Timur

¹Rachman Widohardhono¹, Miftakhul Jannah², Sugiman³

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

² Rumah Sakit Umum Daerah Haji Provinsi Jawa Timur, Surabaya, Indonesia



DOI: <https://doi.org/10.53621/jippmas.v2i2.190>

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 30 Nopember 2022

Revisi Akhir: 09 Desember 2022

Disetujui: 12 Desember 2022

Terbit: 31 Desember 2022

Kata Kunci:

Awareness Training

Olahraga Masyarakat

Pernapasan

Satria Nusantara

Subjective Well Being



ABSTRAK

Lembaga Seni Pernapasan (LSP) Satria Nusantara merupakan salah satu wadah kegiatan olahraga masyarakat di bawah naungan Komite Olahraga Masyarakat Indonesia (KORMI). Salah satunya berada di wilayah Jawa Timur. Kegiatan ini jarang dilakukan pengukuran kesejahteraan psikologis. Tujuan dari *awareness training* ini untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengukuran kesejahteraan psikologis dari peserta. Metode yang digunakan adalah latihan bersama, pemberian contoh gerak jurus yang benar, serta edukasi pentingnya olah napas, olah jurus, dan dzikir. Pengukuran dilakukan dengan instrumen skala *kesejahteraan psikologis*. Peserta sebanyak 43 orang, 32 orang laki-laki dan 11 orang perempuan. Hasil kegiatan ini berupa *profiling kesejahteraan psikologis* bagi peserta. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan sebesar 7 orang atau setara 16,3 persen berada pada level tinggi sedangkan 36 orang atau setara 83,7 persen berada pada level sedang. Evaluasi kegiatan menunjukkan 95% menyatakan kegiatan sangat berguna dan ada kegiatan kelanjutan. Berdasarkan hasil ini maka pelatih dan pengelola LSP Satria Nusantara perlu melakukan *awareness training* secara periodik agar anggota memiliki kesejahteraan psikologis yang meningkat.

PENDAHULUAN

Lembaga Seni Pernapasan (LSP) Satria Nusantara (SN) didirikan pada tanggal 13 Agustus 1985 di Yogyakarta. Pada saat itu disebut dengan Perguruan Beladiri Tenaga Dalam Satria Nusantara. Bentuk badan hukum SN berupa Yayasan dengan amal usaha yang sekarang disebut Lembaga Seni Pernapasan Satria Nusantara (Maryanto, 2013). Ilmu seni pernafasan ini diciptakan berdasarkan akar budaya bangsa Indonesia dan selalu dikembangkan serta disempurnakan untuk suatu tujuan kesempurnaan dari ilmu seni pernafasan tersebut.

Berdasarkan Maryanto (2013) Satria Nusantara dari Bahasa Sansekerta, gabungan kata-kata dari Sat (enam), Tri (tiga), A (daya/ kekuatan), Nusa Antara (nusanara=gabungan dari berbagai ilmu kesehatan, ilmu pengetahuan dll). Sehingga dapat dikatakan bahwa ilmu satria nusantara adalah ilmu pengembangan enam indra manusia dengan tiga kekuatan yaitu: nafas, jurus, dan konsentrasi/ dzikir yang asal usulnya dari gabungan berbagai aliran ilmu, diseleksi dengan filter agama, kesehatan, pengetahuan, sebatas kemampuan penalaran, wawasan, penelitian, dan percobaan pendirinya yaitu Maryanto. Satria Nusantara adalah salah satu ilmu bela diri yang digali dari akar budaya leluhur bangsa Indonesia yang memadukan antara gerak tubuh dan pernafasan serta konsentrasi untuk menghasilkan suatu sistem biolistrik tubuh yang lebih mantap, kuat dan teratur, sehingga dapat membela diri sendiri terhadap berbagai serangan (penyakit) di dalam tubuh, serta beladiri terhadap serangan dari luar.

ORIGINALITY REPORT

20%
SIMILARITY INDEX

20%
INTERNET SOURCES

2%
PUBLICATIONS

2%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	5%
2	sn-blitar.blogspot.com Internet Source	3%
3	ipsiseruyan.wordpress.com Internet Source	3%
4	journal.unismuh.ac.id Internet Source	2%
5	prosiding.rcipublisher.org Internet Source	2%
6	www.scribd.com Internet Source	2%
7	altifani.org Internet Source	2%
8	media.neliti.com Internet Source	2%
